

VITAMINE

Sostanze indispensabili all'organismo umano per avere un metabolismo normale.

Sostanze organiche di composizione chimica diversa necessarie in piccole quantità all'organismo nel quale esercitano funzioni diverse.

Caratteristiche principali:

- fattori di crescita
- gli animali superiori non sono in grado di sintetizzarle
- sono presenti in piccole quantità negli alimenti
- hanno basso peso molecolare e struttura chimica semplice
- svolgono diversi ruoli metabolici e biochimici (es: coenzimi)
- si suddividono in idrosolubili e liposolubili

Vitamine idrosolubili

B ₁ - Tiamina	Fegato, cereali, carne, ortaggi a foglia
B ₂ - Riboflavina	Fegato, latte, formaggio, " " uova
B ₆ - Piridoxina	Fegato, carne, cereali, legumi
B ₁₂ - Cianocobalammina	Fegato, carne, pesce
C - Ac. ascorbico	Agrumi, Kiwi, fragole, pomodoro
PP - Niacina	Fegato, latte, formaggio, ortaggi a foglia, uova
Biotina	Fegato, tuorlo d'uovo, cacao
Ac. folico	Fegato, cereali, ortaggi a foglia verde scuro
Ac. pantotenico	Tutti gli alimenti

Vitamine liposolubili

A - Retinolo	Fegato (carote, broccoli)
D - Calciferolo	Oli di pesce, tuorlo d'uovo, burro, margarina
E - Tocoferolo	Oli da cereali, noccioline, ortaggi a foglia
K - Fillochinone	Vegetali a foglia, legumi

SOSTANZE MINERALI

Nel corpo ≈ 2 Kg di sostanze minerali, 75% fosfato di calcio di denti e ossa.

Turnover \rightarrow eliminati con urina, feci, sudore; rimpiazzati con gli alimenti (sottoforma di ioni)

Si suddividono in macroelementi e oligoelementi

Macroelementi (+ di 0,1 g/giorno)

Calcio	Formaggio
Fosforo	Pesce
Potassio	Frutta, thè in polvere
Zolfo	Ortaggi
Sodio	Sale da cucina
Cloro	" " "

Oligoelementi (- di 0,1 g/giorno)

Magnesio	Semi vari (grano, zucca, sedano, soia)
Ferro	Carne rossa, verdura, cacao
Iodio	Pesce marino, molluschi
Zinco	Ostriche, cereali
Rame	Fegato, ostriche, funghi
Fluoro	Thè, crostacei, vino
Cromo	Fegato, funghi, pesce, pane integr.